

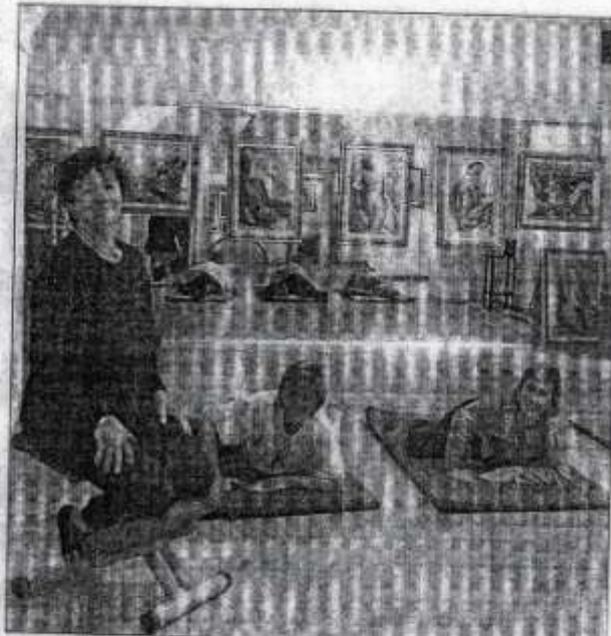
## Un aiuto per ritrovare il benessere

di Simone Bianchi

Milano - Nubi nere passano sopra i Navigli. Arrivano dal Nord, ma alla stazione di Porta Genova non c'è nessuno che vende ombrelli. Ci sono uomini che provengono dal Sud, dall'Africa, e vendono scialini da sole colorati. Ernesto è uscito senza ombrello, con le scarpe nuove, scarpe di tela rossa, da ginnastica. Sa che oggi non pioverà, perché il cielo scuro, minaccioso e basso, sta correndo verso la stazione centrale, e le nubi passano rapide come a Londra. «Dorme, spogliatevi, fateci vedere l'ombelico che è primavera», grida Ernesto camminando sui ciottoli di Ripa di Porta Ticinese. Ha finito di calpestare l'inverno fatto di quella strana pioggia sottile che si conosce solo a Milano, quella pioggerellina acida che c'è e non c'è. Conosce le abitudini della metropoli, Ernesto. Sa che, all'alba di oggi, si spoglierà. Sopra Milano c'è un'aria di attesa che scende dentro, il cielo sta cominciando a filtrare la luce della Primavera. È arrivata in punta di piedi, a penetrare le giornate rubando spazio al buio, a far ballare il sangue. È prossima all'esplosione.

Breva, via Stanetti 16. Si passa attraverso un portale di fiori per entrare dove abita il Benessere, tanto cercato e sospirato da tutti, ancor più quando risuona il fiorire della bella stagione.

La Palestra Forte. Qualcuno ne parla come fosse la Corte dei Miracoli, dove si può assistere a guarigioni che hanno dell'incredibile. Non è un posto frequentato



da palestrani: non ci sono macchinari, niente attrezzi, nemmeno un peso. In effetti qui hanno scoperto una "piccola" magia, un segreto del benessere.

La Palestra Forte, della titolare Anna Forte, è infatti il primo centro Feldenkrais in Italia, ed ha organizzato un "Percorso del Benessere" finalizzato a migliorare l'attività quotidiana del corpo umano, partendo dai movimenti più semplici, dall'alzarsi ai piedi al camminare, al muovere un arto. L'insegnante Anna De Stefani ha

«Fare del moto è un toccasana a tutte le età»

studiato per quattro anni a Parigi il metodo Feldenkrais, insegna alla Palestra Forte da vent'anni.

«Quattro anni di corso di formazione che rilascia l'autorizzazione all'insegnamento del metodo»

• Signora De Stefani, fonda-

mentalmente lei cosa insegna?

«Che attraverso l'esplorazione, la sensibilizzazione e l'ascolto del corpo lo si può risvegliare, potenziare e vivere meglio. Il metodo Feldenkrais permette un miglioramento delle funzioni vitali, sia in generale che nello specifico del programma del Benessere che abbiamo preparato, e attenua i dolori. Io faccio riflettere la persona sulle sensazioni che sta provando nel momento in cui compie un movimento semplicissimo, su ciò che sente

in quella parte del corpo che sta usando.»

• Come funziona il Percorso del Benessere?

«È un viaggio verso la conoscenza di se stessi e della propria potenzialità, per arrivare a stare bene.»

• E cosa prevede?

«Sono delle lezioni intensive che svolgiamo nei fine settimana e che non facciamo soltanto in primavera. Si parte dai problemi della cervicale per affrontare poi anche quelli del fumo, della schiena, della sessualità, dell'osteoporosi, del cancinoma. In più abbiamo aggiunto anche lezioni per migliorare le prestazioni sportive.»

Ginevra Toscani è venuta qui per curare dei dolori alla zona lombare che stavano peggiorando, dopo una caduta da cavallo.

«Ho iniziato a venire per fare la terapia, due volte alla settimana, lezioni individuali e collettive. Di dolori non ne ho più, quando esco mi sento leggerissima e questo metodo Feldenkrais mi sta proteggendo anche dallo stress lavorativo, grazie alle tecniche di respirazione. Faccio dei movimenti semplici e quando esco dalla palestra non sono affaticata, sto molto bene. Si riassetta tutto lo scheletro.»

Vira Colombo è tra i più ce, i suoi dipinti si appa- alle pareti della palestra, ro- daci dalla sua persona: «Vi- brazioni tra spirito e materia».

«Mi sono avvicinata al metodo Feldenkrais perché volevo migliorare le mie capacità artistiche, perché l'armonia corporea porta ad avere un'armonia espressiva più incisiva. Conosco il metodo da più di dieci anni, ne tratto enormi benefici»



Nelle foto: un momento della lezione tenuta nella palestra Forte. Le allieve del corso Anna De Stefani, Ginevra Toscani e Vira Colombo e la titolare Anna Forte.

Foto: Pressa Benvenuto



### IL METODO FELDENKRAIS

## Una donna che si ama dà corpo alla felicità

MILANO - L'amore è... dialogare, a lento, col proprio corpo e, magari, con quello altrui. Per una sessualità senza più timori e frustrazioni. La frase, sdolcinata è vero ma pur sempre realistica e piccante quanto basta, non è attinta dai sospiri letterari del solito Peynet, ma dalle parole molto più concrete della dottoressa Tina Broccoli, laureata in scienze naturali e insegnante del metodo Feldenkrais, l'unico rimedio naturale ca-

pace di liberare le emozioni del corpo e dell'animo.

La Broccoli, in questi giorni in città per insegnare anche ai più scettici e profani le potenzialità del così prezioso metodo, per dar voce al proprio credo ha anche recentemente pubblicato un manuale dal titolo «Scopri e vivi la tua sessualità con il metodo Feldenkrais».

un libro da consultare con avidità nel tanto atteso risveglio di primavera. Ritrovare la sessualità è quindi possibile e non solo auspicabile, grazie ad una serie di tecniche e di posture tutte naturali e sensoriali. Come? Attraverso l'esplorazione, la sensibilizzazione e l'ascolto del proprio corpo. A vantaggio di quello altrui.

Importante quindi la tecnica respiratoria, specie nei momenti di maggior affanno, la postura, la muscolatura tonica, bacino e addominali in primis, e infine l'andatura. Il miracoloso metodo è in grado non solo di migliorare le funzioni vitali, ma anche di migliorare l'utilizzo della spalla o del dorso, di attenuare i dolori di schie-

na, i dolori lombari o le sciatalgie e risvegliare infine la sessualità tanto sopita.

I problemi sessuali, tenuti all'oscuro nella parte più profonda dello spirito, possono infatti compromettere la salute emotiva, mentale e fisica di qualsiasi individuo. Ecco allora farsi largo nelle ansie collettive il Feldenkrais, capace di mettere

in contatto tra loro il bacino e il ventre, con lo spirito e la mente dell'uomo.

Una rieducazione all'ascolto di sé, che dai piedi sale fino alla testa, e di lì ridiscende, passando attraverso il sistema nervoso e la tanto auspicabile introspezione psichica. Tutti a letto quindi, ma con la mente e con lo spirito. Da questa primavera è tutto lecito, con il Feldenkrais, poi, è meglio.

ELCa.